



ふれあいステーション
ほっと

令和2年4月1日発行
ふれあいステーションほっと
運営委員長 安孫子 章平

○5月9日までの教室の予定

○4月18日・5月9日(土)は9:30~16:30まで開館しています。



4月・5月も「ほっと」は楽しい企画がいっぱいです！
提供事業のスケジュール



GWは 4月29日~5月6日 まで休館いたします。

日	曜日	時間	教室名	内容・持参するもの・材料費など	
4月	13	10:00~12:00	百歳体操	百歳体操満3歳を皆でお祝いしましょう！	
		12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！	
		14:30~16:00	健康運動サークル	各種マシンの負荷を変化させ自分にあった運動内容を実践しよう。	
	14	火	10:00~16:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう
	15	水	13:00~15:00	オカリナサークル	恋のパカンス・野ばら他
			15:30~16:30	寺子屋	予定した学習は最後まで粘り強くやろう、挨拶は元気よくしよう。
	16	木	11:30~15:30	絵手紙教室	青空をおよぐこいのぼりを描いて自分を元気にしよう。
			13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう ♪
	20	月	10:00~12:00	箏教室	日本古来からの伝統お琴を楽しむ、琴爪があれば持参、糸代1回100円頂きます。
			10:00~12:00	百歳体操	百歳体操満3歳を皆でお祝いしましょう！
			12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
			14:30~16:00	健康運動サークル	どこの筋肉を鍛えているか意識してやろう、汗の処理を大切に。
	21	火	10:00~16:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう
	22	水	15:30~16:30	寺子屋	帰るときは挨拶をしよう、45分間でやる学習内容を準備してこよう。
	23	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう ♪
	24	金	10:00~15:00	小物製作教室	オリジナル小物を作成、見学大歓迎！お弁当食べながらおしゃべりも！
	27	月	10:00~13:00	そば教室	楽しくお蕎麦を作りましょう！事前予約を！材料費1,100円
			13:00~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
			14:30~16:00	健康運動サークル	急激な運動は控えよう、水分補給を忘れないようにしよう。
28	火	10:00~16:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう	
5月	7	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう ♪
	8	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	ししゅう壁かけを作りましょう！事前予約を！材料費300円
	9	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	骨盤の動かし方。

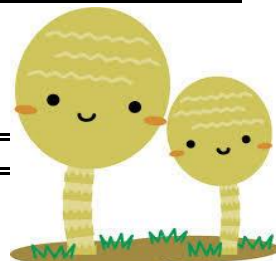
○お問い合わせ先

ふれあいステーション ほっと事務局 北広島市朝日町4丁目4番地11
電話・FAX : 011-373-1123 E-Mail : khf_hot@kitahiro-fukusikai.or.jp

4月18日・5月9日の土曜日

9:30～16:30開館します！

ほっとには、たくさんの運動教室もありますが、
3階にはトレーニング器具や卓球台も用意しています。
運動不足の解消や仲間との交流に是非ご来館お待ちしております！



○開放事業のお知らせ

- *3階 ランニングマシンなど10台と卓球台を用意しています(利用料100円)
- *2階 多目的ホールが空いている時は豊コーナーで囲碁・将棋・麻雀の利用もできます。また、談話コーナーもございます。

○貸室のお知らせ

- *サークル活動や町内会などの活動に貸し出しを行っております(諸条件あり)。詳細は、ほっと事務局にお尋ねください。

- 玄関ホールや階段、廊下には活動で制作した作品も展示しています。

ふれあいステーション ほっと事務局 北広島市朝日町4丁目4番地11

電話 ・ FAX : 011-373-1123

E-Mail : khf_hot@kitahiro-fukusikai.or.jp

「ほっと」の活動内容やお知らせは、北ひろしま福祉会のホームページからもご覧いただくことができます。
<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp/hot.html>